

# 東北延邊：朝鮮族美食之都

在吉林延邊，總是會恨自己只有一個胃。早上起來，是至鮮的牛肉湯飯和石鍋拌飯，喚醒了熟睡的味蕾；到了中午，夏天吃上一碗帶著冰碴的酸甜大冷麵，冬天則會選擇喝上盛著一整隻雞的參雞湯，雞肉中還裝著滿是被湯汁浸透、鮮香回甘的糯米飯；還有選料豐富的包飯——美味的肘子、烤肉和東北大米合兵一處，用各種時蔬的新鮮菜葉團團包起，芳香在口中炸裂，彷彿吃下了一座植物園；到了晚上，吃完烤肉、烤串之後，與朋友們小酌一盃精釀啤酒，或是來到一家文藝范十足的咖啡店，一起感受時尚不眠之夜。

這裡很傳統，又很新潮；很專一，又很包容；很勤勞，又很懂生活。日新月異、不斷進化的延邊美食，傳統和創新齊頭並進，為人們帶來更多驚喜。

## 冷麵配鍋包肉，脆甜的複雜口感

在東北，一提到朝鮮族的美食，大家第一個脫口而出的答案可能都會是同樣的：冷麵。

黑吉遼三省都有各自代表性的冷麵流派，比如黑龍江的雞西大冷麵，遼寧的西塔大冷麵，而吉林冷麵界的代表，自然就屬於延邊州的延吉大冷麵。

一碗冷麵，看似簡簡單單，背後其實有非常考究的工藝和用料。選用上好的蕎麥麵，加上麵粉和澱粉調配，加工成蕎麥冷麵；或是用玉米麵、高粱麵，再加上麵粉和土豆澱粉調配，形成冷麵主流麵型的兩大基礎。在餐廳的菜單上，通常都會給出蕎麥麵和玉米麵的選項，供食客事先選擇。麵湯則一定是一碗特調牛肉湯，在盛夏時節，湯上還要帶著冰碴，這樣吃起來才更過癮。再配上辣白菜或辣捲心菜，讓麵條鮮甜酸辣，口感豐富。

冷麵已經不陌生了，但延邊朝鮮族又創

造出了一個獨一無二的吃法——冷麵配鍋包肉。如同新出鍋的拔絲地瓜要趁熱蘸涼水或汽水吃一樣，用熱乎乎的鍋包肉蘸上涼冰冰的冷麵湯，會讓鍋包肉外皮迅速發生奇妙的變化，第一口咬下去先是脆，再咬下去則愈發綿軟，在本身自帶的酸甜之餘，又加了一份來自冷麵的酸甜清爽。鍋包肉在口中的餘香，又作用在了下一口的冷麵湯和麵條。讓冷麵和鍋包肉看似「隔路」的兩種酸甜味在口中水乳交融，又為爽滑的冷麵增添了一部分脆甜的複雜口感。

不得不佩服延邊的文化精髓：延邊的地域文化就像是這碗漂著冰碴的冷麵，東北文化則是旁邊的這盤鍋包肉。儘管他們看似獨立，但結合到一起，就會碰撞出新的火花，成為一種新的規則。這就是延邊文化的特點，海納百川中又有堅守，也是東北文化的兼收並蓄、包羅萬象。



▲冷麵是朝鮮族傳統麵食，麵條酸甜鮮辣，麵湯清爽可口。

►延邊包飯的配菜多樣，當地人常用菜葉包裹肘子、小菜、醬料等一起食用。



## 朝鮮族特色，不止有涼菜與調味醬

若想感受延吉豐富的物產、美食和煙火氣的日常，一定要起早去延吉水上市場走上一圈。春天的山野菜，夏季的菌菇和水果，冬天的凍梨、乾白菜……不同的季節，能夠在市場裡直觀感受到物候在延吉的變化。當然，如今設施農業發達，溫室中一樣可以栽培菌菇和山野菜，在隆冬的時節，新鮮的菌菇、綠盈盈的各類時蔬與山野菜，仍然在市場中應接不暇。

在延吉著名的早市水上市場，最能刷新人們認知的莫過於朝鮮族特色的各種涼菜與調味醬。如果認為朝鮮族只有辣白菜和辣醬，

那就大錯特錯了。在這裡，可以見識到幾十種不同種類的朝鮮族涼拌菜、鹹菜和醬菜，還有多種用於不同食材，在功能和風味上截然不同的辣醬、拌飯醬、大醬等調味醬。為什麼不用「泡菜」這個詞？因為，其實泡菜原指四川風味，用老壇泡製發酵而成的鹽漬蔬菜。從工藝上講究浸泡，才是真正意義上的「泡菜」。而朝鮮族所做的辣白菜、辣蘿蔔、乾豆腐、拌蜆子等工藝，多數是使用辣醬等調味品涼拌，經熟成發酵後製得，並非字面意義上的「泡」。對於這種鹽漬發酵工藝，東北人有一個高度概括的名詞——小菜。

## 香辣肉絲配春餅，多元一體的文化隱喻

另一種延吉的特色菜香辣肉絲，也有著類似的文化交融。一位來自延吉的朋友曾說：「誰說朝鮮族只吃冷麵、烤肉和燉湯？辣白菜炒五花肉沒吃過嗎？我們也有豐富多彩的炒菜，延吉的香辣肉絲一定要嚐嚐。」

與川渝、雲貴、湘贛等愛吃辣椒的省市相比，朝鮮族對於辣椒的把持則選擇了另一條「尋香」的道路。

朝鮮族喜食辣椒，但似乎對比較「直球」的辛辣味道並不太感冒，他們比較推崇辣椒在遇到煙火、明油時所迸發出的芳香成分，對「香辣」這種結合了嗅覺的表達方式更加

青睞。香辣肉絲的精髓，就在於用高溫的鐵鍋將辣椒絲迅速煸香，讓辣椒的香味浸潤在與之相配的肉絲之中。

成品後的香辣肉絲，辣椒絲整齊地碼在肉絲之上，整體乾爽，脫水控油，卻還保持紅艷的顏色和完整的造型，聞著鮮香，吃著脆香。再將肉絲和辣椒絲拌勻，來幾張東北漢族、滿族所鍾愛的春餅，用春餅包好肉絲後來上一口，辣椒絲的脆，肉絲的嫩，加上春餅的韌與綿，口感豐富，多種滋味和而不同，這道菜所蘊含的信息，幾乎可以成為東北多元一體的文化隱喻。

## 石板烤肉的「江湖」，不浪費一絲精華

朝鮮族特色烤牛肉是延吉夜晚正餐當仁不讓的主角。

延邊黃牛肉，是本地最受歡迎的肉類高端食材。尤其是肉用類型的「延黃牛」品種，並不是傳統意義上的黃牛，而是以法國利木贊牛為父本、本地延邊牛為母本，經過不斷改良、選育而成的肉牛品種。延邊黃牛在延邊朝鮮族的心目中佔據了重要地位，每年在端午節期間，延邊州各地都會舉行朝鮮族傳統摔跤比賽，給冠軍的獎賞，往往就是一頭壯碩的活延邊黃牛。冠軍選手舉著冠軍獎牌，牽著黃牛，場景幽默而又充滿人情味。

延邊黃牛肉質鮮美，肥瘦適中，脂肪與蛋白質分佈均勻，所以無論是涮還是烤，都能有肉香四溢、入口鮮嫩、易於咀嚼的高端

食材表現，吃起來不遜日本和牛，因此始終價格不菲。

用傳統的篋子烤肉時，肉中析出的油脂容易順著網流失，為了保留烤牛肉的油脂，鎖住延邊黃牛的香味，延吉的烤肉店琢磨出了使用石板進行炙烤的方式。讓牛肉的優質蛋白與油脂在石板上實現了解，再配上生菜、紫蘇葉等蔬菜捲起烤肉，做成「包菜團」，或是把土豆、蒜薹、韭菜、豆芽等配菜下到石板上一起翻烤，使其與肉中滲出的牛油充分融合，不浪費一絲精華。

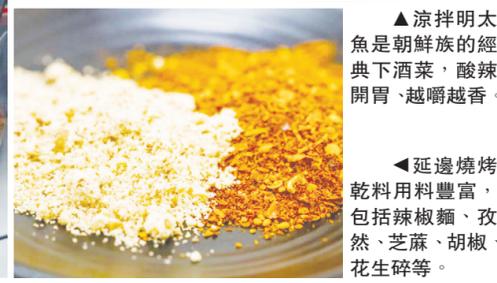
除了烤牛肉，牛腸、牛舌、牛腰、羊排、豬五花、海鮮、烤腸也是石板烤肉上的常客。延邊黃牛身邊，有一群延邊好食材的幫襯，石板烤肉的「江湖」，才會朋友遍天下。



▲延吉香辣肉絲別具一格，顏色醬紅、香味突出。



►延邊燒烤以大塊著稱，用到的延邊黃牛和肉羊肉質細嫩、汁多味美。



▲涼拌明太魚是朝鮮族的經典下酒菜，酸辣開胃、越嚼越香。

►延邊燒烤乾料用料豐富，包括辣椒麵、孜然、芝麻、胡椒、花生碎等。

## 到延邊吃燒烤，選「大」串就對了

會燒烤，是東北人的生存技能，更是一種社交方式。擅長燒烤的延邊人，在這一方面尤其出色。出於對食客烤串水平的信任，延吉市當地的燒烤，相當多的店都是直接上來生串，桌上配有炭火烤爐，自己動手，豐衣足食。

不會烤怎麼辦？沒關係，有些店提供自動旋轉烤串功能的烤爐，只要把肉串在烤爐上架好，齒輪旋轉，一場東北工業風的燒烤就此啟動「生產線」。無需自己翻面，任憑烤串自動旋轉，見烤肉快熟，撒些自己喜歡的調味料，趁熱解決戰鬥。

儘管延邊食客人均烤串達人，不過也有烤工師傅坐鎮烤串的店舖，且延邊師傅的水平之高，完全不遜錦州燒烤。在燒烤行業有一個公開的秘密：不少山東淄博燒烤的店老闆，都去過延吉學藝。延邊的烤串師傅特別擅長火候與調味的拿捏，尤其是調味料，朝鮮族對不同品種辣椒的特點瞭然於胸，他們特別擅長將辣椒麵、孜然、芝麻、胡椒、花生碎、紫蘇等調料按不同比重組合搭配，炒製出獨一無二的「乾料」。

至於選擇哪些不同的辣椒麵進行調配，是大片一點？還是細辣椒麵？更香一些？更辣一些？延邊的燒烤師傅們對其熟稔於胸，將不同香型、辛辣度的辣椒，與其他調料共同調配出復合味道的「乾料」，成為吉林燒烤的代表性特點，更是延邊燒烤打遍天下無敵手的獨門「武林秘籍」。

大家應該對「圖們燒烤」並不陌生。開在東北以外地區的東北燒烤店，很多店舖願意冠以「圖們燒烤」「鶴崗燒烤」和「錦州

燒烤」的名號，用以彰顯自己的正統。圖們市是延邊州的一座縣級市。這座城市真正的燒烤秘訣，就藏在一座叫做涼水鎮的圖們江畔小鎮上。

無獨有偶，當問到延邊燒烤哪裡最好時，當地人則指著琿春的方向。琿春位於圖們江下游，距離圖們不遠，兩地的烤串有一個共同的特點，都是大隱於小鎮裡，有「神串」出沒。琿春的答案，則藏在近郊的英安鎮裡。

圖們涼水鎮和琿春英安鎮，他們的烤串都好在哪裡？用一個字概括：大！再來一個字：香！這兩座看似不起眼的小鎮，燒烤店卻火爆異常。來的大都是遠近的當地居民，稍遠點路的，甚至會特意開車前往。他們的燒烤以大串作為特色，大塊牛、羊肉穿成串，客人自己動手烤。店裡來的大都是熟客，他們熟練而專注地在爐子上不停翻動烤串，全然忘記了近在咫尺的煙熏火燎。

延邊的鄰間，為何如此鍾愛大串？這自信源於優質的食材。得益於當地氣候和地理條件，讓延邊黃牛、延邊肉羊味道鮮美，入口軟嫩。沒有複雜的儀式感，沒有故弄玄虛，當地人選擇了大串自己烤的方式來詮釋本地的鮮肉，謝絕深加工，將食材一步到位交付給食客。大塊肉在眼前，剩下的看客人自由發揮，這是最直接，最考驗食材的味覺測試。

當然，出大串的地方遍佈延邊州，延邊下轄的龍井市，大串也遠近聞名，還有專烤巨型大串的延吉大缸燒烤，也是延邊大串的一種流派。在緊鄰俄羅斯的琿春，還能吃到正宗的俄羅斯大串。總之來到延邊吃燒烤，選「大」串就對了。

## 琿春成不靠海的「海鮮之城」

吉林省曾經是中國最大的沿海省，但因為歷史原因，現在成為內陸省，距離入海口僅一步之遙。

肉眼能看到海平面，雙耳能聽見濤聲，距離日本海最近僅約 15 公里的琿春市，在通過邊境貿易與水產品來料加工，以另一種方式續寫吉林與大海的故事。儘管望海興歎，但琿春仍憑藉同時擁有對朝、對俄陸路口岸的優勢，與朝俄兩國積極開展邊民互市貿易，將日本海，甚至遠在北大西洋的世界級的高品質冷水海鮮，通過對朝、對俄口岸進口，並發往中國各地。這裡最知名的食材要數北太平洋「三大蟹」，即來自俄羅斯的帝王蟹、板蟹（灰眼雪蟹）和毛蟹，還有朝鮮的蝦夷扇貝、文蛤等優質貝類。中國生鮮超市所售的活體帝王蟹，多數來自琿春。

背靠朝鮮、俄羅斯這兩個冷水海鮮優質產地，讓琿春成為了隱形的海鮮大市，尤其

是「琿春帝王蟹」，已是一張琿春的新名片。

朝鮮族偏愛至鮮味道，即使身居內陸，他們對明太魚、螃蟹和貝類的喜愛始終鮮明而熾烈。餐桌上總是少不了醬蟹、涼拌明太魚、紅燒明太魚、蛤蚧大醬湯這些海之味道。

延邊早在 20 世紀 80 年代，就開始做起了明太魚的來料加工，他們將通過大連進口的冷凍明太魚運抵延邊州的和龍、龍井、琿春、汪清等縣市，經過晾曬、切割等加工後，再將處理後的明太魚轉銷海外，韓國市場上 80% 的明太魚加工品來自延邊。而延邊明太魚加工產業的核心位於和龍市，冷凍明太魚的加工產量佔到了整個延邊的 40%。

同樣不靠海，兩地卻動用各自的智慧，都成為了出產海產品的大市，這值得延邊驕傲，也值得失去海岸線的吉林引以為傲。

作者 / 郭睿

本版圖文均據《中國國家地理》雜誌